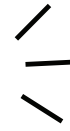


Cabillaud

ORANGE-GINGEMBRE

crème de coco et légumes vapeur



Personnes

4

Temps de préparation

15mn

Temps de cuisson

18mn

Temps de repos

Aucun

Pavés de cabillaud de 150 g : 4 pièces
Gingembre frais : 10 grammes
Moulin à poivre : 4 tours
Crème de coco : 30 centilitres
Carottes : 2 pièces

Oranges : 2 pièces
Sel fin : 4 pincées
Huile d'olive : 2 cuillères à soupe
Courgettes : 2 pièces
Choux fleur : 1/2 pièce

*Préchauffer le four en fonction mixte chaleur pulsé-vapeur à 180°, niveau vapeur 3.
Remplir le réservoir avec 1,5 litre d'eau.*

Bien parer et désarrêter les pavés de cabillaud. Éplucher et râper le gingembre. Zester les oranges et presser le jus, le réserver.

Placer les pavés de cabillaud dans un plat. Les saler et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Ajouter le gingembre râpé, la crème de coco et terminer par les zestes d'orange.

Éplucher les carottes, laver les courgettes et le chou-fleur. Tailler en brunoise. Placer tous les légumes dans un autre plat, les saler et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfourner les deux plats dans le four préchauffé pendant 18 minutes. Dresser un lit de légumes dans le fond d'une assiette, placer le pavé de cabillaud au centre de l'assiette, verser dessus un peu de jus d'orange et napper généreusement de sauce.



TRUC DU CHEF



La fonction chaleur mixte-vapeur est idéale pour cuire le poisson et les légumes : vous protégez la chair délicate du poisson et préservez l'intégralité des vitamines contenues !